basta de silencio®

bastadesilencio.org

VIOLACIÓN DE LO SAGRADO

El abuso sexual infantil también sucede en el ambiente religioso

UN DIÁLOGO SERIO

La importancia de la educación sexual temprana

INFANCIA AMENAZADA

Cómo proteger a nuestros hijos de la violencia sexual

PROTEGE TU HOGAR

La mayoría de los casos de abuso sexual infantil ocurre dentro del núcleo familiar. Prevenir esa realidad está en nuestras manos

JEANETE LIMA

Cerrar puertas y ventanas, activar alarmas e instalar rejas y cámaras de vigilancia son medidas importantes para preservar la seguridad de una vivienda. Pero ¿qué hacer para proteger física y emocionalmente a las personas que viven en nuestros hogares, especialmente a los niños y adolescentes? Sin duda, la familia es nuestro patrimonio más importante, y hay que protegerla de las amenazas que a veces están más cerca de lo que se piensa.

Después de asistir a una charla sobre abuso sexual, Juana (nombre ficticio), de 57 años, solicitó permiso para hablar con la conferencista. Entre sollozos, ella contó que, desde los 9 hasta los 14 años, había sido víctima de ese crimen. Un cuñado, esposo de su hermana mayor, tenía acceso libre a su cuarto todas las veces que visitaba a la familia los fines de semana. Durante la noche, él la besaba y acariciaba sus partes íntimas.

Desde la primera vez, Juana pidió ayuda, pero la familia ignoró sus súplicas, alegando que era una fantasía de su cabeza, pues su cuñado nunca actuaría de esa manera. Además de la culpa, ella cargó con las crueles consecuencias de esta agresión durante años. Tenía pensamientos confusos, bajo rendimiento en el trabajo, ataques de pánico, serios problemas de relacionamiento sexual con su esposo, además de una sensación de abandono por su propia familia, que no le brindó protección.

Con ayuda profesional, Juana está comenzando un proceso de restauración y sanación. Sí, aun después de pasar por las peores circunstancias, es posible superar los profundos traumas del abuso sexual. Dios puede transformar historias tristes en testimonios de superación.

De acuerdo con el "Informe sobre la situación mundial de la prevención de la violencia contra los niños de 2020", publicado por la Organización Mundial de la Salud (OMS), por el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (Unicef), y por la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (Unesco), uno de cada ocho niños sufre algún tipo de violencia (física, psicológica o sexual). Esta estadística provoca temor porque es en esta etapa que los niños y adolescentes tienen la mayor oportunidad de lograr un desarrollo saludable. Los números revelan también que, muchas veces, el peligro se encuentra dentro de la propia casa. De acuerdo con datos publicados en el boletín epidemiológico del Ministerio de Salud de Brasil, titulado "Notificaciones de Violencia Sexual contra Niños y Adolescentes en el Brasil: 2015 a 2021", revela que el 68% de los casos de abuso contra niños y el 58% de los casos contra adolescentes son perpetrados por familiares y amigos de la familia. Sin embargo, estos números alarmantes no presentan la realidad completa, porque muchos casos nunca son denunciados.

ES NUESTRA TAREA PROTEGER A LOS NIÑOS, GARANTIZÁNDOLES EL AMOR, LA SEGURIDAD Y EL AUXILIO QUE NECESITAN.

No podemos permanecer indiferentes ante los casos de abuso sexual infantil y los traumas que provocan. La Biblia nos aconseja: "No seas vencido por el mal, sino vence el mal con el bien" (Rom. 12:21).

Finalmente, es necesario entender que la violencia sexual es un crimen en el que el abusador debe ser denunciado ante las autoridades competentes. En esta revista podrás ver que es nuestra tarea proteger a los niños, garantizándoles el amor, la seguridad y el auxilio que necesitan. Aunque no es posible cambiar el pasado, vamos a quebrar el silencio y ayudar a construir un futuro diferente y mejor para nuestros niños.

JEANETE LIMA es educadora y coordinadora del proyecto "Basta de silencio" en Sudamérica.

Fotos: Adobe Stock y Gustavo Leighton/DSA

SUMARIO

2 **EDITORIAL**
Protege su hogar

4 **ENTREVISTA**
Heridas abiertas

6 **INFOGRAFÍA**
Mantén las puestas cerradas

14 **UN DIÁLOGO SERIO**
La importancia de la educación sexual temprana

8 **PELIGRO DENTRO DE CASA**
Cómo proteger a los niños de familiares abusadores

16 **VIOLACIÓN DE LO SAGRADO**
El abuso sexual infantil también pasa en el ambiente religioso

22 **ESPIRITUALIDAD**
Imagen distorsionada

20 **APOYO FAMILIAR**
Qué hacer al descubrir que un niño fue abusado sexualmente

24 **VIDA RESTAURADA**
Superar las marcas dejadas por el abuso sexual infantil es posible

Fotos: AdobeStock

Asociación Casa Editora Sudamericana

Basta de silencio
Título del original: *Quebrando o silêncio.*
Dirección: Eric Richter
Traducción: Sara Juez
Diseño de tapa: Aldair Dutra de Asis
Diseño del interior: Eduardo Olszewski

IMPRESO EN LA ARGENTINA
Printed in Argentina

Primera edición
MMXXIV – 108,735M

Es propiedad. © Casa Publicadora Brasileira 2023. © Asociación Casa Editora Sudamericana, 2024.
Queda hecho el depósito que marca la ley 11.723.

ISBN 978-987-798-974-8

Lima, Jeanete
Basta de silencio: Infancia amenazada / Jeanete Lima / Dirigido por Eric E. Richter. - 1ªed. - Florida: Asociación Casa Editora Sudamericana, 2024.
28 p. ; 27 x 21 cm.
Traducción de: Sara Juez.
ISBN 978-987-798-974-8
1. Violencia. I. Richter, Eric E., dir. II. Sara Juez, trad. III. Título.
CDD 201.76276

Se terminó de imprimir el 25 de marzo de 2024 en talleres propios (Gral. José de San Martín 4555, B1604CDG Florida Oeste, Buenos Aires).

Prohibida la *reproducción total* o *parcial* de esta publicación (texto, imágenes y diseño), su manipulación informática y transmisión ya sea electrónica, mecánica, por fotocopia u otros medios, sin permiso previo del editor.

—114803—

HERIDAS ABIERTAS

Los niños violentados en la infancia pueden crecer con dificultades de relacionamiento y necesitan de ayuda profesional

Foto: Adobe Stock

JEFFERSON PARADELLO

Al igual que los borrones en un cuaderno dejan marcas, el abuso sexual infantil también deja huellas en la historia de los niños que fueron víctimas de este crimen durante sus primeros años. En muchos casos, comprender lo que ocurrió en una habitación oscura o incluso en un entorno por el que pasan más personas solo cobra sentido años después, causando daños que pueden afectar a las relaciones en ámbitos muy diversos.

Aunque la ayuda de familiares y profesionales de la salud pueden suavizar las marcas del dolor, estas continuarán existiendo, explica el doctor Pablo Canalis en esta entrevista. Con posgrados en Psiquiatría y Medicina de la Familia y la Comunidad, tiene 15 años de experiencia en casos que incluyen personas que sufrieron una infancia mancillada por el abuso de quienes deberían haberlas protegido. A continuación, él explica cómo construir una relación saludable, respetuosa y madura a pesar de lo que se haya sufrido en el pasado.

▶ ***Cuando alguien fue víctima de abuso sexual en la infancia, ¿entiende realmente lo que le sucedió?***

▶ Depende mucho de la edad. Entre los 6 y los 9 años, si el niño no ha recibido información previa sobre este tema, no comprenderá lo que le está sucediendo.

Puede darse cuenta que está mal, pero no conoce el motivo. Especialmente porque el abuso sexual es cometido más frecuentemente por personas que son próximas a la familia. Hay casos en los que otros niños cometen el abuso, como si fuera un "juego".

¿De qué manera esto impacta en la mente de ese niño? ¿Tiende a culparse a sí mismo o a su agresor?

La víctima tiende a culparse porque el agresor coloca la culpa sobre el niño. Generalmente, esa culpa se mantiene hasta la edad adulta. El niño que sufre abuso, usualmente, se volverá retraído e incluso podría tener problemas para ir al baño. Ese es un tipo de consulta que los pediatras reciben con mucha frecuencia: las madres llevan a los niños al médico porque volvieron a orinar su cama o a defecar en su ropa interior. El abuso impacta mucho en la mente del niño, crea confusión en su mente y los carga con una culpa muy pesada.

¿Y cuáles son los efectos en la edad adulta?

El abuso puede impactar en la víctima de diversas maneras, provocando varias dolencias como depresión, trastornos de personalidad y bipolaridad. Especialmente los cuadros depresivos pueden estar acompañados por tendencias suicidas. También afecta el desarrollo psicológico de la sexualidad y puede perjudicar las relaciones románticas. Cuando ocurre un evento traumático como este, la víctima tiende a aislarse en vez de buscar una relación afectiva estable. Por lo general, en esta fase los problemas están muy presentes, pero también existe un pequeño porcentaje de pacientes que sufrieron abuso y que no se ven alterados de la misma manera que otras personas. Además de su capacidad de resiliencia, el nivel con el que fueron afectados es menor.

Cuando las víctimas no cuentan con ayuda profesional, ¿cuáles son los resultados en la construcción de una nueva familia?

Algunas personas no tienen problemas para constituir una familia, pero muchas se ven en una situación de desconfianza y desarrollan problemas en su forma de relacionarse sexualmente. Tienen una necesidad mayor de factores de confianza que las ayuden a unirse a su cónyuge.

¿Qué debe hacer alguien que sufre de este trauma para encontrar alivio? ¿Existe una salida?

Por diferentes razones, tenemos muchos preconceptos con la salud mental, pero actualmente hay mucho respaldo académico para entender cuán importante es una buena terapia. También es importante complementar el tratamiento con un vínculo familiar adecuado, con una vida espiritual saludable, alimentación adecuada, actividad física y satisfacción laboral. Todo eso hace parte del día a día, y necesita ser tenido en cuenta para obtener buenos resultados al enfrentar cualquier dolencia o situación que involucre la salud mental. El cerebro es parte fundamental de nuestro cuerpo y necesitamos cuidar bien de él. En la Biblia, incluso, encontramos referencias al cuidado esencial de nuestros sentidos. Por eso, necesitamos dar especial atención a nuestro cerebro.

Foto: AdobeStock

MANTÉN LAS PUERTAS CERRADAS

La prevención del abuso comienza con la educación del niño en el ambiente familiar

ANNE SEIXAS

En lo cotidiano, es común que los padres no se den cuenta de algunos detalles que pueden dar lugar al abuso. Existen algunas medidas simples que ayudan a prevenir el abuso sexual infantil. A continuación, encontrarás diez recomendaciones sobre qué hacer para preservar la integridad de los niños.

❶ No muestres el cuerpo de tu hijo en fotos o videos en internet.

❷ Si necesitan cambiarle de ropa en un lugar público, comprueba que no se esté exponiendo. Nunca sabes si alguien está sacando fotografías o filmando niños con fines de explotación sexual.

❸ Cuando recibas visitas que dormirán en tu casa, el niño debe dormir en el mismo cuarto que los padres.

❹ No incentives la proximidad física, como obligarlo a darle un beso o un abrazo a alguien, si no quiere hacerlo.

Imágenes: Adobe Stock

❿ Valora la conversación con tu hijo y reafírmale el hecho de que siempre creerás en las palabras que te diga.

❾ Nunca lo dejes solo en un lugar público, especialmente en un baño.

❽ Preséntales las personas de su red de protección, es decir, a quienes puede recurrir en caso de enfrentar un problema.

❼ Habla sobre el contacto físico que no está permitido, sobre qué es el consentimiento y cuál es su importancia. De esta manera, el niño sabrá describir lo que sucedió, en el caso de que alguien lo toque de manera indebida.

❻ Enséñale sobre las partes del cuerpo, nombrándolas todas.

❺ Habla sobre las emociones y ayúdale a expresarlas.

Fuente: Leila Cavalcante. Psicóloga, fundadora del Proyecto PAS (Prevención del Abuso Sexual en la Infancia) y especialista en educación sexual y emocional.

PELIGRO DENTRO DE CASA

Cómo proteger a los niños de familiares abusadores

WILIANE PASSOS

Imágenes: AdobeStock

Eran las tres de la mañana cuando Camila* despertó a su mamá. "¡Necesito ayuda! No puedo dormir y tengo que contarte una cosa: yo no quiero ir mañana contigo a la casa de los abuelos", le reveló la niña. Luego, ella le contó que, en una de sus visitas a la casa de sus abuelos, uno de sus tíos se le acercó y le dijo que quería tocar sus partes íntimas. No fue la única vez que eso pasó. La niña se sentía muy incómoda con la situación, pero sufría en silencio. Camila intentó compartir lo sucedido con una prima que, al escuchar su relato, no creyó en la historia y le dijo que no le cuente a nadie más de lo ocurrido.

Los casos de este tipo son más comunes de lo que imaginamos. De acuerdo con el "Informe sobre la situación mundial de la prevención de la violencia contra los niños de 2020", divulgado por la ONU, casi la mitad de los niños en el mundo sufren regularmente de abuso físico, sexual o psicológico (link.cpb.com.br/823410). El abuso sexual, generalmente, es cometido por personas cercanas, en las cuales la víctima confía.

Aline* sufrió este tipo de abuso de los 7 a los 11 años. "La primera persona a la que tuve el valor de contarle fue mi madre, a los 13 años. Pero solo hice eso después de que el abusador, que era el esposo de mi tía, se había mudado a otro país", relata.

La madre de Aline fue la única persona que le creyó. Al revelar lo que estaba sucediendo, la niña se sorprendió con el hecho de que su madre también había sido abusada por un familiar. "Infelizmente, es mucho más común de lo que la gente se imagina", enfatiza ella.

Es crucial prevenir la violencia contra los niños y adolescentes y comprender las diversas maneras en las que ocurre. De acuerdo con la ONU, el abuso sexual puede definirse como "toda intrusión física cometida, o amenaza de intrusión física, de carácter sexual, ya sea por la fuerza, en condiciones de desigualdad o con coacción contra una persona menor de 18 años". Esto incluye la explotación sexual, que es definida como "cualquier abuso, sea concreto o en grado de tentativa, de una posición de vulnerabilidad, diferencia de poder o confianza, con fines sexuales, incluidos, entre otros, el beneficio económico, social o político de la explotación sexual de otra persona".

Uno de los principales desafíos enfrentados por las autoridades policiales al investigar casos de abuso sexual infantil es que, dado que ocurren en un ambiente familiar, las víctimas generalmente no denuncian. Y, cuando lo hacen, pueden enfrentar dificultades en conseguir pruebas o sus familiares lo niegan o no les creen, lo que desalienta nuevas denuncias, según explica Leonardo Pinaffo, oficial de policía en Brasil.

VÍCTIMAS VULNERABLES

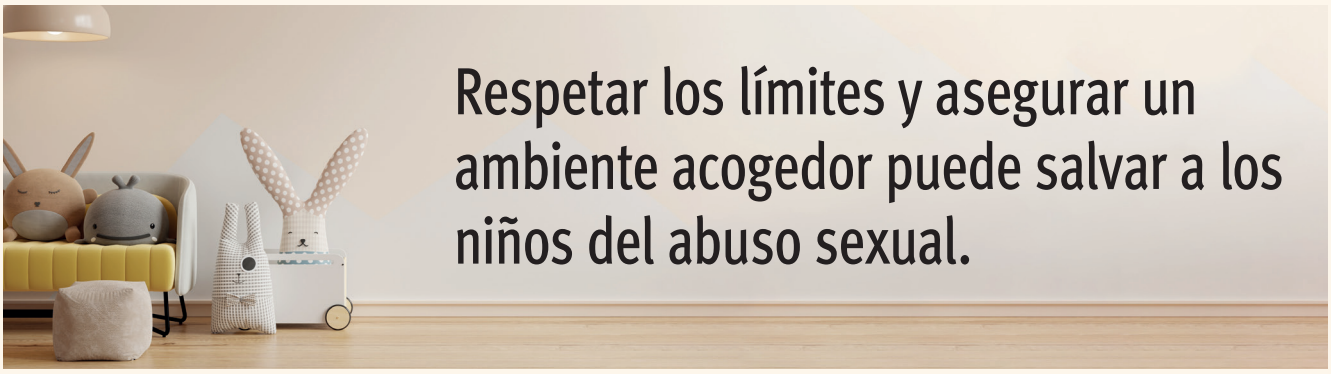
El abuso sexual infantil es un tema que aún encuentra resistencia, prejuicios y silencio de parte de las víctimas y sus familiares. Por eso, las estadísticas reales están comprometidas. De acuerdo con un estudio de Rainn, una de las mayores organizaciones sociales en los Estados Unidos que actúan en la lucha contra la violencia sexual, en el 93% de los casos, las víctimas menores de 18 años conocen a su agresor.

La oficial de policía Danielle Lima Matias dos Santos, especializada en casos de abuso sexual infantil, destaca la importancia de creer en la palabra de las víctimas de este tipo de crimen, pues generalmente no hay testigos. Sus palabras, registradas en el momento de la denuncia, orientan la investigación y el proceso penal. Danielle resalta, incluso, que muchas víctimas demoran años en denunciar debido a amenazas, falta de conocimiento o de protección, lo que dificulta la investigación y la obtención de pruebas.

Ya en 2011, una revisión de 217 estudios reveló que uno de cada ocho niños en el mundo (12,8%) era víctima de abuso sexual antes de cumplir 18 años ("A Global Perspective on Child Sexual Abuse: Meta-Analysis of Prevalence Around the World", *Child Maltreatment* 16, nº 2 (2011), p. 79-101). El informe titulado "A New Era for Girls: Taking Stock of 25 Years of Progress", publicado por Unicef en 2020, estima que una de cada 20 niñas entre 15 y 19 años (aproximadamente 13 millones en todo el mundo) fue obligada a tener relaciones sexuales en algún momento de su vida.

La psiquiatra Maria Gabriela Dias Aragão, especialista en sexualidad humana, hace hincapié en que los padres deben observar las señales, tanto en los niños como en los familiares, para prevenir casos de abuso sexual infantil dentro del hogar. Ella revela que el niño víctima de este acto puede tener dificultades en establecer vínculos de confianza en relaciones afectivas y sufrirá de perturbaciones en el desarrollo de su sexualidad.

Aline, la víctima mencionada al comienzo de este artículo, relata que el abuso impactó profundamente en su personalidad, en sus interacciones sociales y en su vida en general. Cuando aceptó el pedido de casamiento de quien por ese entonces era su novio, se vio confrontada con la turbulencia emocional y el miedo de cómo el trauma afectaría su vida conyugal. Ella percibió



Respetar los límites y asegurar un ambiente acogedor puede salvar a los niños del abuso sexual.

Foto: Adobe Stock

la necesidad de buscar ayuda profesional para lidiar con los efectos del abuso. Ese apoyo fue fundamental, pues fue del diagnóstico al tratamiento, proporcionando los cuidados necesarios en el ámbito multidisciplinario. Además de esto, el profesional puede actuar como testigo y prestar testimonio en casos que lleguen a la justicia penal.

PELIGRO EN EL AMBIENTE VIRTUAL

El abuso sexual también se propaga en el mundo virtual. En 2022, la *Internet Watch Foundation* (IWF), organización que actúa en la lucha contra el abuso sexual infantil virtual, recibió 375.230 denuncias y confirmó que 255.571 páginas de internet contenían imágenes de abuso sexual infantil. Logran eliminar una foto de niños sufriendo abuso sexual cada dos minutos y reciben más de 7 mil denuncias por semana. Un informe de 2020 de Unicef muestra que las niñas son las víctimas más recurrentes de los delitos virtuales, alcanzando al 12,9% de las niñas norteamericanas entre 14 y 17 años, y el 15% de las españolas de entre 12 y 15 años ("Action to End Child Sexual Abuse and Exploitation", p. 5).

Por eso, los padres y cuidadores deben orientar y filtrar el acceso a internet, promoviendo el uso seguro y educativo. El monitoreo y diálogo continuo son esenciales para reducir los riesgos de abuso y explotación sexual en internet. La falta de controles puede facilitar el contacto de agresores con niños, resultando en la producción y difusión de material abusivo. Las redes sociales, aplicaciones de mensajería, foros y juegos virtuales son usados frecuentemente por agresores sexuales.

AUSENCIA DE INFORMACIÓN

Aline y Camila tardaron años en hablar sobre el abuso que sufrieron debido a la falta de orientación y seguridad en el ambiente en el que vivían. Aline resalta la importancia de proyectos que traten abiertamente del asunto en iglesias, escuelas y hogares. Ella también alienta a los padres a escuchar a sus hijos, saber dónde están y con quién están jugando. Informarse respectos de estos asuntos es una manera de proteger a los niños y estar preparado para ayudar a otras personas.

De acuerdo con la psiquiatra Maria Gabriela Dias Aragão, existen señales y síntomas comunes en los niños que fueron víctimas de abuso sexual. Cambios en el comportamiento como retraimiento social, exhibicionismo y agresividad pueden ser indicativos. Es importante notar que el niño adoptará comportamientos que no son comunes para él. Ataques de pánico, silencio, comportamiento sexual precoz, falta de apetito, alejamientos de sus amistades y notas bajas en la escuela también pueden ser síntomas de abuso.

La oficial de policía Danielle Lima sugiere algunas medidas que pueden ayudar en la prevención del abuso sexual infantil. La primera de ellas es la educación sexual temprana, enseñando al niño a identificar sus partes íntimas, cuáles son los límites corporales y el contacto físico inapropiado, además de incentivarlos a decir siempre la verdad (ver el artículo de la p. 14).

PERFIL DE LOS ABUSADORES

Los abusadores, generalmente, tienen relaciones próximas con la familia, son sociables y se dan bien con el niño. Se muestran como cuidadores, buscan ganar su confianza y le dedican más atención que a los demás.

Muchas veces, esas personas pasan tiempo compartiendo actividades con los niños. Pueden ser entrenadores, niñeras, maestros, etc. Afirman amar a los niños y usan trucos, actividades y juegos para ganar su confianza. Pueden pedirle al niño que guarde secretos y usan amenazas para amedrentarlo. Frecuentemente, los juegos incluyen besos, caricias o tocamientos inapropiados. Además, estas personas suelen exponer al niño a materiales pornográficos e intentan extorsionarlo o sobornarlo, mezclando esas acciones con afecto y amor para confundir y aislarlo.

De acuerdo con el estudio titulado "Perfil Psicológico de Delincuentes Sexuales", publicado en la *Revista de Psiquiatría* de la Facultad de Medicina de Barcelona, el abusador de niños

generalmente no utiliza la violencia (link.cpb.com.br/8ed90c). Más bien, consigue convencerlo de mantener relaciones por medio de la manipulación de la inocencia y la vulnerabilidad infantil. Ese comportamiento es conocido como pedofilia y, por lo general, requiere tratamiento psiquiátrico, pues es muy difícil de ser cambiado sin ayuda profesional.

AYUDA

Para prevenir el abuso sexual infantil es necesario tomar acciones que promuevan un ambiente seguro para el desarrollo de los niños. Fortalecer su red de apoyo, concientizar sobre las señales y las consecuencias del abuso infantil, ofrecer apoyo y tratamiento a familiares con trastornos mentales y detectar precozmente las situaciones de riesgo son algunas estrategias eficaces.

Se puede hacer denuncias anónimas por medio de diferentes canales, incluyendo sitios web, aplicaciones y hasta por *WhatsApp*. Es importante que los adultos se informen sobre esos casos y estén dispuestos a denunciar. Las informaciones proporcionadas pueden ayudar a identificar a los responsables y garantizar la seguridad de los menores.

*Los nombres fueron cambiados para preservar la identidad de las víctimas.

WILIANE PASSOS es periodista.

CANALES DE DENUNCIA

Los canales para realizar denuncias de abuso sexual varían de país en país. Sin embargo, existen algunas informaciones generales que pueden ser útiles independientemente del lugar en donde vivas. Presta atención:

- *Líneas telefónicas de emergencia.* Muchos países tienen líneas de este tipo, como el 137 en Argentina y el 100 en Perú y Brasil, que pueden ser utilizadas para denunciar abuso sexual.
- *Líneas telefónicas especializadas.* Algunos países poseen líneas telefónicas dedicadas exclusivamente a las denuncias de abuso sexual que operan las 24 horas del día.
- *Sitios y formularios de internet.* Estas iniciativas pueden ser gubernamentales, manejadas por ONG o por organizaciones especializadas en la protección infantil. Es importante investigar el sitio de protección a la niñez de tu país para obtener informaciones específicas.
- *Organizaciones de protección al niño.* Existen organizaciones nacionales e internacionales dedicadas a la protección infantil que poseen canales de denuncia. Por ejemplo: el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (Unicef), el ECPAT (*End Child Prostitution, Child Pornography and Trafficking of Children for Sexual Purposes*) y la *Child Helpline International*.
- *Autoridades policiales y servicios sociales.* En muchos casos, las denuncias de abuso sexual pueden ser realizadas directamente a las autoridades policiales o a los servicios sociales de tu país. Es recomendable entrar en contacto con la policía local o el departamento de servicios sociales para obtener información sobre cómo hacer una denuncia.

PROTEGERSE EN INTERNET

Conoce algunos consejos de especialistas para la navegación segura en internet.

- Nunca divulgues información personal sensible, como contraseña, nombre completa, dirección de la casa, números telefónicos, ni mucho menos fotos íntimas. Piensa bien antes de publicar tus datos, pues una vez que alguien compartió algo virtualmente es difícil controlar su uso.
- Ten cuidado al bajar archivos, porque pueden contener virus o materiales inapropiados o ilegales. Usa antivirus y filtros para estar protegido.
- Siempre que encuentres algo inapropiado que viole los derechos infantiles, denúncialo ante las autoridades.
- Si hay niños o adolescentes en la casa, es fundamental establecer reglas para el uso de internet, como no chatear con extraños ni compartir información personal.
- Crea un ambiente de confianza para que los hijos puedan compartir experiencias desagradables que podrían tener en el mundo virtual.
- Enséñales a los niños cómo bloquear, denunciar e informar sobre contenidos que los incomoden en las redes sociales que utilizan.

Fuentes: Revistas *Saferdicas* (link.cpb.com.br/d7b9e8) y *Navegar com Segurança* (link.cpb.com.br/16b182); *"Prevenção ao abuso sexual infantil: como proteger os seus filhos?"*, de ChildFund Brasil (link.cpb.com.br/4f259d).

Fotos: Adobe Stock

Una sesión con *Jesús*

12108

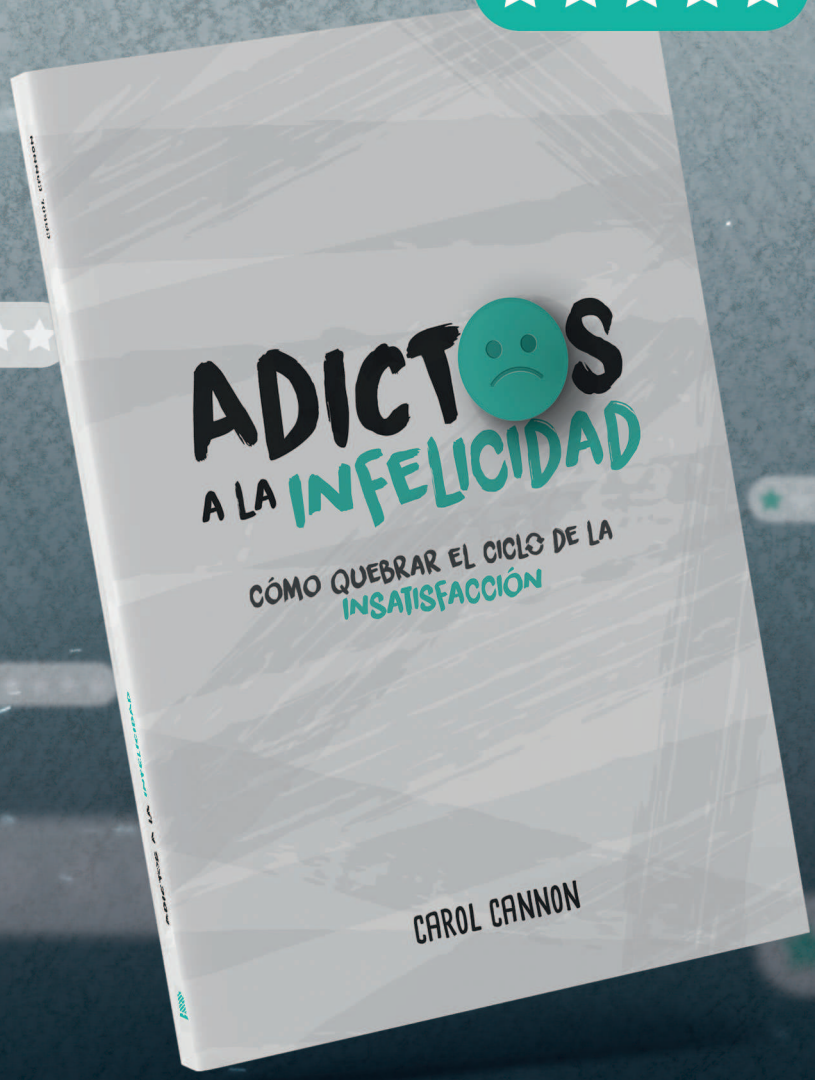
El Sanador desea pasar tiempo contigo

Jesús vino a predicar las "buenas nuevas" y a "sanar a los quebrantados de corazón". Conoce cuál era la cosmovisión que desplegaba, cuáles eran sus estrategias y qué tipo de intervenciones realizaba Jesús como el psicoterapeuta más exitoso de todos.

Pídelo en la librería más cercana

(+54) 91121674305 (+591) 71550457 (+56) 968736112 (+593) 967532559

(+595) 984 883834 Norte: (+51) 954176657 / Sur (+51) 965 371 454 (+598) 23033404



Adictos a la infelicidad

11152

Dios nos creó para ser felices

¿Sueles estar de mal humor? ¿Te quejas con frecuencia? La infelicidad crónica no es falta de fe ni señal de debilidad. Si te reconoces en algo de lo mencionado, este libro te propone un eficaz remedio para estos males. Dios desea nuestra felicidad, y hoy puedes comenzar ese camino.

Pídelo en la librería más cercana

(+54) 91121674305 (+591) 71550457 (+56) 968736112 (+593) 967532559

(+595) 984 883834 Norte: (+51) 954176657 / Sur (+51) 965 371 454 (+598) 23033404

UN DIÁLOGO SERIO

La importancia de la educación sexual temprana

LEILIANE ROCHA

Foto: Adobe Stock

Cuando hablamos sobre prevención, la educación sexual es la herramienta más poderosa para evitar y combatir el abuso sexual infantil. No se trata solo de hablar sobre las partes íntimas o "de dónde vienen los bebes". Más bien tiene que ver con el proceso de enseñanza y aprendizaje sobre la sexualidad humana, que engloba emociones, respeto y conocimiento del cuerpo, interacciones sociales, y autoestima.

El proceso de desarrollo de la sexualidad del niño depende de la educación sexual que recibe. Por eso, estamos hablando de la formación de su identidad y personalidad. Los estudios apuntan a que el niño que está bien orientado en este aspecto tiende a tener una visión más positiva de su cuerpo y es capaz de desarrollar relaciones más saludables, de tener mejor rendimiento escolar; crecerá con su autoestima más sólida, percibirá mejor el afecto de sus padres y creerá que puede confiar más en ellos.

Para comenzar ese proceso de enseñanza sobre la autoprotección, sugiero que le presentes al niño cuatro conceptos básicos: consentimiento, límites corporales, intimidad y tipo de contacto físico.

1. Jamás insistas en que el niño le ofrezca cariño o interactúe con quien no se sienta cómodo en ese momento. Es muy común obligar a los niños a besar o abrazar a sus familiares, aunque no quieran hacerlo. Esto obstaculiza directamente la formación del derecho sobre su cuerpo, los límites corporales y la comprensión del consentimiento. Cuando estés jugando con el niño, como a las cosquillas por ejemplo, y él pide que te detengas, ¡detente! Enséñale que "no quiero", "basta" y "detente" son pedidos importantes que necesitan ser atendidos.

2. No permitas que nadie haga chistes o comentarios sobre las partes íntimas de tus hijos. He tenido que atender muchos casos en los que abuelos, tíos u otros parientes decían cosas relacionadas con los genitales de los niños. Ni siquiera los padres deben hacer este tipo de bromas, pues pueden erotizar al niño, dificultar su aprendizaje sobre la intimidad, la privacidad y el límite corporal, dejarlo más vulnerable al

abuso e incluso llevar al niño a realizar estas prácticas con otros niños.

3. Es fundamental dejar claro a sus hijos cuáles son las partes íntimas: el pene, la vulva, el trasero y los pezones. De manera práctica, comenta que las partes íntimas son aquellas que son cubiertas por los calzones o la ropa interior.

4. Nunca le digas a un niño: "Nadie puede tocarte en tus partes íntimas". Eso no es verdad. En algunas situaciones habrá alguien que pueda, además de ti. Por eso es fundamental saber quién puede tocarlo, cuándo y cómo.

Quién puede. Menciona al niño el nombre de las personas que forman parte de su red de protección, es decir, quienes componen su red de apoyo. Eso va a depender del contexto de cada familia.

Cuándo puede. Incluso cuando se trate de quienes son parte de su red de protección, necesitamos dejar en claro cuáles son los momentos en que estas personas pueden tocarlo. Por ejemplo, en el baño, para higienizarlo después de hacer sus necesidades, para realizar algún tratamiento médico (si fuera necesario) o en un examen pediátrico.

Cómo puede. Aclara cómo debe ser este tipo de contacto físico. Tiene dos características: es rápido (solo para limpiar, lavar o examinar) y no puede quedar en secreto. Por eso, proporciona la siguiente orientación: "Hijo, si alguien toca tu cuerpo y te pide que no le cuentes a nadie, es señal de que esa persona no quiere tu bienestar. Cuéntamelo en seguida. ¡Siempre voy a creerte!" El secreto es una de las herramientas más poderosas del abusador.

CÓMO COMENZAR A HABLAR SOBRE LA EDUCACIÓN SEXUAL

1. Busca conocimiento. No puedes educar a un niño sobre sexualidad con el poco conocimiento que la mayoría de los padres poseen. La familia es la principal responsable en la educación sexual de los hijos.

2. Adquiere libros infantiles sobre el tema, aprende canciones, dinámicas y actividades. El lenguaje y las ilustraciones ayudan mucho a los padres para poder transmitir conocimientos y a los niños para poder aprenderlos.

3. Utiliza situaciones cotidianas, como la hora del baño o el momento de cambiar de ropa, para enseñarle que el cuerpo es importante y especial, como Dios lo creó tan perfecto que cada parte de su ser debe ser protegida.

4. Siempre que un niño hace una pregunta sobre la sexualidad, no lo ignores ni le digas que no tiene la edad para saber. Si no conoces la respuesta, dile que investigarás y le responderás en breve. Cumple la promesa que hiciste.

5. Muestra al niño lo que la Biblia dice sobre nuestro cuerpo. "Hijo(a), tu cuerpo es la morada del Espíritu Santo. Por eso, Dios dejó por escrito lo que debemos comer y cómo cuidarlo. Y ahora te estoy enseñando cómo protegerlo de contacto físico que no es bueno".

6. Usa historias bíblicas para ofrecer educación sexual a los niños. Por ejemplo, la mujer con flujo de sangre y otros milagros.

Estas enseñanzas no pueden realizarse de manera esporádica o solamente con una sola conversación. Es necesario que sea algo cotidiano ya que, al igual que cualquier otro proceso educativo, la educación sexual también debe ser sistemática e intencional.

En conclusión, conviértete en protagonista de la formación sexual de tus hijos.

AL IGUAL QUE CUALQUIER OTRO PROCESO EDUCATIVO, LA EDUCACIÓN SEXUAL TAMBIÉN DEBE SER SISTEMÁTICA E INTENCIONAL.

LEILIANE ROCHA es psicóloga y creadora del programa ESEPAS (Educación sexual, emocional y prevención del abuso sexual). Ella utiliza las redes sociales para alertar a los padres y tutores sobre el problema (instagram.com/leilianerochapsicologa).

VIOLACIÓN DE LO SAGRADO

El abuso puede ser practicado por personas y en lugares que no imaginamos

HERON SANTANA

Foto: Adobe Stock

Lo que debería haber sido una maravillosa experiencia misionera se convirtió en un doloroso trauma para la suiza Christina Krüsi, actualmente escritora, artista, consultora en mediación y resolución de conflictos, y promotora de la prevención del abuso infantil. En aquel momento, ella acompañaba a sus padres en un proyecto de traducción de la Biblia para idiomas nativos en Bolivia. De los 6 a los 10 años (desde 1974 hasta 1979), cuando dejó el país sudamericano, Christina fue abusada sexualmente en repetidas ocasiones por cinco misioneros.

Se descubrió que otros 16 niños también eran regularmente abusados por un círculo más amplio de hombres. Los abusadores amenazaban a los niños para mantener las violaciones en secreto, diciéndoles que si le contaban a alguien, la misión cerraría y los indígenas se irían al infierno.

LAS IGLESIAS NECESITAN SER RADICALES E INTRANSIGENTES EN EL COMBATE DE ESTE MAL, CAPAZ DE MANCILLAR LA IMAGEN DE DIOS EN LA MENTE DE PERSONAS INDEFENSAS Y VULNERABLES.

A pesar de haber sufrido por años en silencio, Christina finalmente denunció el caso y escribió un libro de memorias: *El paraíso fue mi infierno*. Además de haber participado de un documental en la televisión suiza, titulado *Missbraucht im Namen Gottes* (Abusada en el nombre de Dios), ella también fue cofundadora de la Fundación Christina Krüsi, dedicada a la protección de niños. La difusión de los horrores que ocurrieron en suelo boliviano llevó a las organizaciones cristianas responsables por la misión en el país a pedir disculpas y a adoptar medidas de protección en iglesias, instituciones y escuelas.

Una de esas medidas fue la creación, en 2006, de la *Safety Child and Protection Network* [Red de Seguridad y Protección Infantil], formada por agencias misioneras, ONGs religiosas y escuelas cristianas que buscan colaborar mundialmente para conectar, educar y proteger a los niños por medio de diversos programas.

ANTÍTESIS DEL EVANGELIO

"Como cristianos, creemos en un evangelio que consiste en un Dios que se sacrificó para preservar y proteger a los individuos. Cuando se trata de abuso sexual infantil, muchas iglesias y organizaciones cristianas prefieren sacrificar a los individuos para protegerse. Terminamos viviendo la propia antítesis del evangelio que predicamos. Las consecuencias son devastadoras", se lamenta el abogado Boz Tchividjian, profesor de derecho en Liberty University, Estados Unidos. Activista en la prevención y el combate contra el abuso en ambientes religiosos, el nieto del famoso evangelista Billy Graham es fundador y director ejecutivo de GRACE (siglas en inglés para "Respuesta divina al abuso en ambientes cristianos"), una organización sin fines de lucro fundada para ayudar a las iglesias protestantes a lidiar de forma justa con los incidentes de abuso sexual.

De acuerdo con un informe sobre la prevención del abuso infantil, divulgado en 2022 por Unicef, cerca de 300 millones de víctimas de entre 2 y 4 años sufren regularmente de violencia por parte de sus cuidadores alrededor del mundo. Se estima que 120 millones de niñas han sufrido algún tipo de abuso sexual antes de los 20 años de edad.

Llama la atención los datos que apuntan a la prevalencia de casos en contextos religiosos. Un relevamiento realizado en 2019 por la Agencia Pública mostró que Disque 100, el canal del gobierno brasileño, recibió en los últimos tres años 462 denuncias de violaciones de derechos humanos practicadas por líderes religiosos. En 167 de esos casos, las denuncias consistían en acusaciones de abuso sexual. Ese fue el tipo de denuncia más común que el Ministerio de la Mujer, la Familia y los Derechos Humanos recibió en 2016.

Los ambientes religiosos como las iglesias y los templos son los lugares en los que han ocurrido más frecuentemente las violaciones: casi una de cada cuatro denuncias señala que este fue el lugar del delito. El número se acerca a la cantidad de denuncias que apuntan al hogar de la víctima.

Child Rights International Network [Red Internacional de Derechos del Niño], una organización enfocada en los derechos de los niños, investigó casos de abuso practicados por líderes religiosos en Latinoamérica. La entidad concluyó que esta región estaba al borde de una "tercera ola" global de escándalos, así como pasó en Norteamérica y Europa. En un intento de revertir este escenario, la organización apoya a sobrevivientes latinoamericanos para hacer campañas en sus países por la verdad, la justicia, la restauración y la reforma.

Son iniciativas que ayudan a las iglesias a ver la necesidad de ser radicales e intransigentes en el combate contra este mal, capaz de mancillar la imagen salvadora de Dios en la mente de personas indefensas y vulnerables al abuso ejercido por líderes que deberían proteger, servir y salvar.

HERON SANTANA es periodista y lidera el departamento de Libertad Religiosa de la Iglesia Adventista del Séptimo Día en los estados de Bahia y Sergipe, Brasil.

MEDIDAS DE PROTECCIÓN

La Red de Seguridad y Protección Infantil identificó siete elementos clave que deben ser seguidos por las organizaciones religiosas para garantizar la seguridad de los niños.

1. ADMINISTRACIÓN

Un programa eficaz de seguridad infantil necesita incluir los controles administrativos necesarios para orientar las actividades de equipo (funcionarios y voluntarios), buscando mantener un ambiente seguro y saludable para los niños.

2. REGLAS CLARAS

Otro paso importante es tener un conjunto escrito de definiciones básicas de tipos de daños que los niños pueden sufrir, una especie de conjunto de reglas. Las directrices deben tener en consideración las diversas culturas representadas en el contexto de la organización.

3. CLASIFICACIÓN

Antes de designar a los colaboradores, voluntarios o líderes laicos, la organización debe realizar entrevistas y verificar sus antecedentes para evitar posibles incidentes debido a la falta de esa medida.

4. ENTRENAMIENTO

Es fundamental ofrecer también entrenamiento para todos los líderes y voluntarios, con foco en la promoción de una cultura de protección de los niños y medidas claras que garanticen su seguridad.

5. PROTOCOLOS

Las organizaciones necesitan tener protocolos de cuidados infantiles para ser aplicados en toda su estructura.

6. RESPUESTA

Establecer y mantener la capacidad de responder de manera rápida y objetiva cualquier denuncia relacionada a la seguridad infantil, sea con base en eventos actuales o en la historia de la organización o de sus miembros.

7. CUIDADO

La organización debe cuidar de sus servidores y de otras personas que puedan ser afectadas, de acuerdo con las necesidades evaluadas.

Imágenes: Adobe Stock

DECLARACIONES CONTRA EL ABUSO

Al no estar inmunes a los casos de abuso sexual infantil, las comunidades religiosas necesitan estar alertas y promover acciones de prevención. Eso llevó a la Iglesia Adventista del séptimo Día a votar documentos que proporcionen acciones de prevención en sus instituciones y templos, así como procedimientos administrativos relacionados al agresor y restaurativos en lo relacionado a la víctima. Escanea los códigos QR para saber más.

HÁBITOS DE LA GENTE FELIZ

11593

¿Existe la receta para la felicidad?

Aunque parezca que no, la respuesta es quizá si. En la búsqueda de la respuesta, el Dr. Darren Morton basa este libro en descubrimientos de la neurociencia, la psicología positiva y la medicina del estilo de vida. Con lenguaje ameno y sencillo, el Dr. Morton te ofrece maneras científicamente probadas para mejorar tu estado de ánimo, y tu vida.

Pídelo en la librería más cercana

(+54) 91121674305 (+591) 71550457 (+56) 968736112 (+593) 967532559

(+595) 984 883834 Norte: (+51) 954176657 / Sur (+51) 965 371 454 (+598) 23033404

APOYO FAMILIAR

Cómo actuar si se descubre que sus hijos fueron abusados sexualmente

RUBÉN JAIMES SONCCO

Foto: AdobeStock

La noticia de que un hijo fue víctima de abuso sexual es completamente impactante para los padres. Las emociones se acumulan; ira y tristeza se entrelazan en una tempestad de dolor. Como médico, he presenciado el efecto devastador que este tipo de trauma puede causar en una familia. Sin embargo, también he sido testigo de la resiliencia y el poder sanador del amor incondicional y del apoyo adecuado. En los párrafos siguientes, ofreceré orientaciones a los padres sobre cómo enfrentar esta situación tan dolorosa.

MANTÉN EL CONTROL

Necesitamos recordar que nuestras reacciones iniciales pueden tener un impacto duradero en el proceso de sanación de los niños. Es normal sentir ira y tristeza, pero es fundamental mantener la calma y proporcionar un ambiente tranquilo y seguro. Los niños pueden sentirse asustados, avergonzados o confundidos después de sufrir abuso sexual. Asegúrate de que el niño sepa de tu amor por él y que estás listo para ayudarlo. Permítele tener tiempo para hablar y evita presionarlo para revelar detalles que aún no están listos para compartir. Es importante evitar cualquier tipo de juicio o poner culpa sobre el niño. Más bien, debemos mostrar aprecio y comprensión, reiterando constantemente que no tiene la culpa de lo que pasó.

NO HAGAS NADA SOLO

Es importante que los padres consigan procesar sus sentimientos y busquen apoyo emocional antes de ayudar a sus hijos. Generalmente, los padres sienten ira y tristeza cuando descubren que los hijos fueron víctimas de un crimen como este. Esos sentimientos son comprensibles, pero es importante no permitir que esas emociones los dominen. Los padres necesitan buscar a alguien en quien puedan confiar para compartir sus emociones, sea un amigo, un miembro de la familia, un terapeuta o un consejero espiritual.

Un terapeuta especializado en abuso sexual infantil puede ofrecer apoyo adecuado para toda la familia. Él también puede mostrar cómo lidiar con la situación mientras se desarrolla el proceso de sanación. No dudes en buscar apoyo ni sientas vergüenza por hacerlo. Buscar ayuda es un acto de amor y cuidado hacia ti mismo y hacia tu familia.

ESPERANZA

Recuerda también la importancia de practicar la fe. Podemos buscar consuelo y fuerza en Dios pues "El Señor está cerca de los quebrantados de corazón, y salva a los contritos de espíritu" (Sal. 34:18).

Además, él promete: "Sin embargo, yo les traeré sanidad y medicina. Los curaré, y les revelaré abundancia de paz y seguridad" (Jer. 33:6). En tiempos de angustia, la Palabra de Dios nos ofrece refugio, consuelo y esperanza.

Si estás enfrentando esa difícil situación, recuerda que no estás solo. Busca ayuda, encuentra fuerzas en Dios y nunca perderás la esperanza. Juntos es posible superar esa adversidad y proporcionar a los hijos un futuro repleto de amor, confianza y felicidad.

NO DUDES EN BUSCAR APOYO NI SIENTAS VERGÜENZA POR HACERLO. BUSCAR AYUDA ES UN ACTO DE AMOR Y CUIDADO HACIA TI MISMO Y HACIA TU FAMILIA.

RUBÉN JAIMES SONCCO es graduado en Teología y Medicina, es cirujano y profesor en la Facultad de Medicina de la Universidad Peruana Unión, en Lima.

EXPERIMENTADO LA SANACIÓN JUNTOS

Es fundamental que los padres busquen atención médica inmediata para la víctima, incluso aunque no presente signos físicos de abuso sexual. Los profesionales de la salud pueden evaluar la situación, realizar exámenes para detectar enfermedades de transmisión sexual o lesiones genitales, y prescribir tratamientos. El apoyo de psicólogos y psiquiatras también es fundamental, pues ayudará al niño a lidiar con sus emociones y a procesar lo que pasó. Después, es importante destacar que el abuso sexual es un crimen y que el abusador debe ser denunciado a las autoridades. Se espera que los padres cooperen con la investigación y adopten una actitud firme y tranquila ante la situación, evitando tomar medidas precipitadas en busca de justicia.

IMAGEN DISTORSIONADA

Foto: Adobe Stock

Cómo los traumas de la infancia influyen en nuestra percepción sobre Dios

THALITA SILVA

Imagina la siguiente escena. Es de madrugada. El bebé se despierta con hambre y con la molestia de un pañal mojado. Entonces, empieza a llorar. Cerca de allí, su madre se levanta para ver qué ocurre. Se acerca al niño y, con su voz llena de ternura, lo llama por su nombre, diciéndole frases llenas de afecto y cariño. El bebé reconoce su voz, huele su aroma, sus miradas se encuentran y pronto se anima y empieza a calmarse. La madre sigue hablándole con cariño mientras realiza las operaciones necesarias de cambio de pañales y de lactancia. Cuando le da el pecho, sus miradas vuelven a encontrarse y, mientras él succiona enérgicamente, ella sigue acariciándole la cara y diciéndole palabras tranquilizadoras y sonidos familiares. Esta escena narrada por James W. Fowler en su libro *Stages of Faith* [Etapas de la fe] (HarperOne, 1981) describe el momento en el que todos iniciamos nuestro camino espiritual: cuando somos bebés.

Es en esta interacción recíproca en los primeros meses de vida que las primeras imágenes de Dios se originan. Todo lo que vendrá después en el desarrollo de la fe

a lo largo de la vida depende de la calidad de las experiencias con las personas que brindan cuidados o amor primarios; o lo opuesto, en situaciones de abandono, violencia, privación de afecto y atención.

La mayoría de las investigaciones sobre el desarrollo de la fe en niños concluye que "las ideas acerca de Dios provienen de la interacción del niño con ambos padres y son una combinación de características paternales y maternales" (Donna Habenicht, *Enséñales a amar* [APIA, 2000], p. 74). Las experiencias de amor, confianza y obediencia obtenidas de esas interacciones constituyen la fundación para contar con vivencias espirituales sólidas a lo largo de la vida.

Estudios recientes en el campo de la neurociencia han revelado la importancia de los primeros tres años de la infancia y la fuerza de los vínculos afectivos construidos con los padres en esta etapa. Por otro lado, las investigaciones también han mostrado los perjuicios y las pérdidas generadas por las experiencias adversas que pueden perjudicar la arquitectura del cerebro con efectos negativos que perduran por toda la vida.

DESFIGURACIÓN DEL AMOR DIVINO

Pero ¿qué pasa si ese vínculo es violado debido al abuso sexual por parte de alguien en quién el niño debería confiar? Sin duda, más allá de las consecuencias físicas y emocionales del abuso, se provocará un grave daño en la capacidad de confiar en los adultos y en Dios, a quien los adultos representan en esa etapa de la niñez.

A medida que el niño crece, sus relaciones sociales se extienden más allá del círculo familiar, no solo con otros niños, sino también con adultos socialmente investidos de autoridad, como maestros y líderes de comunidades religiosas. Esas personas lo influenciarán considerablemente por medio del ejemplo, de sus acciones y de su temperamento. La religiosidad se desarrolla bajo el impulso de las experiencias e historias de fe que el niño observa en estos adultos, así como con los relatos que ejemplifican las virtudes y valores religiosos. La influencia ejercida por ellos puede ser positiva o negativa, ya que las actitudes hablan mucho más que las palabras. Y, como si de esponjas se tratara, los niños son capaces de absorber y registrar las impresiones de la perspectiva del otro.

LAS EXPERIENCIAS DE AMOR, CONFIANZA Y OBEDIENCIA OBTENIDAS DE ESAS INTERACCIONES CONSTITUYEN LA FUNDACIÓN PARA CONTAR CON VIVENCIAS ESPIRITUALES SÓLIDAS A LO LARGO DE LA VIDA.

Al salir lentamente del egocentrismo característico de la primera infancia y comenzar a interesarse por el mundo que lo rodea y por pertenecer a una comunidad, la referencia de personas "dignas de confianza" y de ser imitadas se expande más allá de los padres. Eso incluye el círculo de la escuela y de la iglesia. Así, la fe se desarrolla cuando el niño convive con personas espiritualmente maduras; comienza a asimilar sus creencias. Por este motivo, cuando es víctima de abusos practicados por maestros, líderes religiosos, amigos de la familia u otros adultos investidos socialmente de autoridad, se produce una ruptura en su todavía frágil construcción de valores morales y religiosos. Además de socavarsu capacidad de amar y confiar, eso puede imprimir imágenes de terror y destructividad en la mente del niño, asociadas a la idea de que es culpable, sucio, pecador e indigno de perdón: "Dios no me puede amar", o "si Dios me amara, no dejaría que esto pase".

Podemos concluir que las consecuencias del abuso sexual practicado por quienes deberían mantener a los niños seguros y protegidos o por quienes deberían representar con su ejemplo el conjunto de creencias de una comunidad de fe tienen, potencialmente, la capacidad de impedir el desarrollo de la religiosidad en el niño.

El proceso de restauración frecuentemente incluye la ayuda de un profesional o un consejero cristiano. Dios puede ofrecer sanación, gracia, fuerza para superar el trauma causado por el abuso. Las vivencias de amor, confianza y obediencia obtenidas por la relación entre padres e hijos constituyen el fundamento para las experiencias espirituales sólidas a lo largo de la vida.

THALITA SILVA es doctora en Educación y se desempeña como asesora pedagógica.

VIDA RESTAURADA

Superar las marcas dejadas por el abuso sexual infantil es posible

ANTÔNIO ESTRADA Y NISIM ESTRADA

Foto: Adobe Stock

"Mi vida ha estado marcada por altibajos emocionales. ¡Hasta los 28 años mis relaciones fueron un fracaso! Mi vida profesional, aunque había cursado un posgrado, no despegaba. La mediocridad, la tristeza y el resentimiento eran una constante. Hasta que dije 'basta'. Estaba cansada de sufrir. Tenía que hacer algo".

Cuantas personas pasan por la vida como Lucia (nombre ficticio), llevando una carga que pesa más que una tonelada de concreto. Niñas y niños en todo el mundo, de todas las edades y clases sociales, han sido víctimas de abuso sexual infantil, porque el abuso no respeta género, nacionalidad, religión o nivel socioeconómico.

PREVALENCIA

Se estima que la mitad de la población infantil alrededor del mundo ha sufrido algún tipo de abuso (Ben Mathews, *New International Frontiers in Child Sexual Abuse* [Springer, 2018]). Sin embargo, como se ha mostrado a lo largo de esta revista, los números no describen toda la realidad, ya que solo presentan los casos que fueron denunciados. El abuso sexual infantil es un crimen que raramente es denunciado porque no deja testigos y, a veces, ninguna evidencia.

Cada persona reacciona de manera diferentes ante la situación. Lo que sabemos es que no existe abuso sin consecuencias. Las víctimas luchan contra un silencio perturbador y sufren incomprensiones de familiares y amigos, y eso afecta la calidad de vida y compromete el derecho de vivir en un ambiente saludable.

Los daños dependen de la edad en que la situación ocurre, de su frecuencia, del tipo de abuso y de la relación de la víctima con el agresor. Pero las implicaciones son amplias, pudiendo afectar la dimensión física, emocional, social, sexual, espiritual, cognitiva y laboral.

En términos psicológicos, las víctimas son más propensas a ser diagnosticadas con depresión y ansiedad, y presentar tasas más altas de trastornos psiquiátricos, alimenticios y de sueño (link.cpb.com.br/933066). Además, presentan niveles de bienestar inferiores a la media, dependencia del alcohol y de otras sustancias perjudiciales, tendencias a iniciarse sexualmente a una edad precoz, alto riesgo de promiscuidad y deseo sexual hipo o hiperactivo (link.cpb.com.br/fe03f0 / link.cpb.com.br/dddd1f / link.cpb.com.br/5941aa). A esa lista se puede añadir también déficit de atención, bajo desempeño académico, dificultad para concentrarse y tomar decisiones, así como desconfianza e inseguridad.

NEUROPLASTICIDAD

El trauma de la violencia impacta el desarrollo de las vías neuronales que están en fase de formación durante la infancia y la adolescencia. Las reacciones parasimpáticas (calma y tranquilidad) son opuestas al estado de alarma y peligro que es regulado por el sistema nervioso simpático.

En un caso de abuso sexual infantil, esas dos vías neuronales se "cruzan" y la reacción de supervivencia es activada con más frecuencia, haciendo que la persona tenga dificultades para sentirse segura. Ese frecuente estado de alerta es una de las principales razones por la que las personas desarrollan modos de confrontación poco saludables, asociados a las dificultades que mencionamos anteriormente.

Afortunadamente, hoy se sabe mucho acerca de la neuroplasticidad. Las vías neuronales pueden ser modificadas. Uno de los factores que ayudan a este proceso es el apoyo de un profesional de la salud mental y una conexión segura con otra u otras personas. Eso ayuda a regular la reacción de supervivencia que fue alterada por el abuso sexual infantil. Al ser capaz de crear momentos de seguridad y tranquilidad, se puede iniciar un proceso de cambio en esas conexiones neuronales para una respuesta más saludable.

Existen terapias cognitivas y somáticas que ayudan en la autorregulación de las funciones parasimpáticas y en el regreso de la calma y la tranquilidad. Al mismo tiempo, ser parte de una comunidad religiosa que promueve un ambiente de "gracia" en vez de condenación ayuda a que la víctima se sienta segura y no culpable. Encontrar maneras de activar el sistema nervioso parasimpático es fundamental para rehabilitar las vías nerviosas afectadas por el abuso sexual infantil y volver a aprovechar la vida al máximo. Eso no es fácil, ni tampoco es rápido, pero es posible.

EL PAPEL DE LA ESPIRITUALIDAD

Es fundamental saber que Dios ofrece sanación. Jesús afirmó: "Yo he venido para que tengan vida, y para que la tengan en abundancia" (Juan 10:10). Al comienzo de su ministerio, él dijo que había sido enviado a "dar libertad a los oprimidos" (Luc. 4:18). Podemos entender por qué en su ministerio él sanaba, consolaba y hacía felices a las personas. Por ejemplo, la mujer samaritana, en su búsqueda incesante de felicidad y aceptación, se involucró en casamientos tóxicos, sufriendo un divorcio tras otro. Pero, al encontrarse con Jesús, por primera vez no se sintió juzgada ni rechazada, sino valorada y respetada. En el calor del mediodía, se animó a pedir esa "agua de vida" ¡y la recibió! Su vida fue transformada.

Mefiboset, que sufría de una discapacidad física, tenía baja autoestima y se sentía rechazado por

DIOS NO SOLO CURA LAS HERIDAS, TAMBIÉN RESTAURA Y DIGNIFICA A LAS PERSONAS.

Foto: AdobeStock

todos, quedó incrédulo al recibir la noticia del rey David: "tú comerás siempre a mi mesa" (2 Sam. 9:7). Así, Dios restauró su autoestima y dignidad.

Vale la pena mencionar también a Rahab, una mujer pobre que vivía de la prostitución. Aunque se sentía indigna, impura y sin esperanza, su acto de creer en el Dios de los hebreos le restituyó la dignidad y la alegría de vivir, al punto de ser una de las pocas mujeres mencionadas en la genealogía de Jesús (Mat. 1:5). ¡Que honra! Dios no solo cura las heridas, también restaura y dignifica a las personas.

En el Antiguo Testamento encontramos múltiples referencias al papel sanador de Dios en favor de los que sufren: "Él perdona todos tus pecados, sana todas tus dolencias" (Sal. 103:3). "Te enviaré sanidad, y sanaré tus heridas" (Jer. 30:17). "Yo les traeré sanidad y medicina. Los curaré, y les revelaré abundancia de paz y seguridad" (Jer. 33:6). "Sana a los quebrantados de corazón y venda sus heridas" (Sal. 147:3). Él es un Dios "rico en misericordia, por su gran amor con que nos amó" (Efe. 2:4). Además, "el Señor su Dios es clemente y compasivo" (2 Crón. 30:9).

A todas las personas, especialmente a quienes sufren algún tipo de injusticia, Dios les dice: "No tengas miedo… siervo mío, mi amado… mi elegido" (Isa. 44:2). Eso debe ser más que suficiente para ir a él con el sentimiento de culpa que cargas, con tu inseguridad y sufrimiento. En él encontrarás aceptación y alegría de vivir. Tu vida será completamente transformada y las vías neurales serán rehabilitadas.

Además, recuerda que el propio Dios sufre con el dolor de sus hijos, así como sufrió cuando Jesús murió en la cruz. Por eso, en breve el dolor, el sufrimiento y el pecado se acabarán. Viviremos en un mundo donde no habrá más lágrimas (Apoc. 21:4).

ANTÔNIO ESTRADA es magíster en Psicología de la Familia y Doctor en Estudios de Familia y Matrimonio. **NISIM ESTRADA** es un psicólogo especializado en traumas.

Para que la vida te sonría... ¡sé optimista!

11843

¡Lo importante es la actitud!

Sí, el optimismo parece ser una de las claves para el bienestar. No depende de las circunstancias, sino de la actitud que desarrollamos frente a ellas. Y ¿sabes cuál es la mejor parte? ¡Puedes trabajarlo! Obtén herramientas y motivación para vivir cada día con una sonrisa en el corazón.

Pídelo en la librería más cercana

(+54) 91121674305 (+591) 71550457 (+56) 968736112 (+593) 967532559

(+595) 984 883834 Norte: (+51) 954176657 / Sur (+51) 965 371 454 (+598) 23033404

Cómo construir matrimonios felices

Una lectura para dos

¿Cómo hacer para conservar el amor a lo largo de la vida matrimonial? ¿Cómo evitar el desgaste del tiempo y el deterioro de la rutina? Esta lectura para dos presenta orientaciones y sugerencias basadas en la investigación, la experiencia clínica y la experiencia personal del autor, para construir día a día una relación duradera, sana y fuerte.

Pídelo en la librería más cercana

(+54) 91121674305 (+591) 71550457 (+56) 968736112 (+593) 967532559

(+595) 984 883834 Norte: (+51) 954176657 / Sur (+51) 965 371 454 (+598) 23033404

editorialaces.com
9 789877 989748